

27 Δεκεμβρίου 2021

Χρήσιμες συμβουλές για γονείς αναφορικά με την ενασχόληση των παιδιών και των νέων με τα Διαδικτυακά / Ηλεκτρονικά Παιχνίδια

Το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου – Cybersafety, που συντονίζει το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (ΠΙ) του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (ΥΠΠΑΝ), επισημαίνει πως τα διαδικτυακά / ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι εξαιρετικά δημοφιλή για τα παιδιά και τους/τις νέους/ες, αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Στη σύγχρονη εποχή, είναι δύσκολο να εντοπιστούν παιδιά και έφηβοι, που να μην απασχολούνται σε παιχνίδια σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, στις κινητές τους συσκευές ή σε ειδικές κονσόλες.

Η ενασχόληση με τα διαδικτυακά / ηλεκτρονικά παιχνίδια συμβάλλει στην απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων με ένα πολύ ευχάριστο και ελκυστικό τρόπο. Τεχνολογικά νέες εξελιγμένες κονσόλες και βιντεοπαιχνίδια επιτρέπουν, αρχικά, τη ψυχαγωγία και την εξοικείωση με την τεχνολογία, αλλά, παράλληλα, συμβάλουν στην ανάπτυξη γνωστικών και άλλων δεξιοτήτων.

Ωστόσο, είναι γεγονός ότι, μέσω της ενασχόλησης με αυτά, δύναται να προκύψουν σημαντικές προκλήσεις και κίνδυνοι, οι οποίοι συνδέονται, μεταξύ άλλων, με το περιεχόμενο, τον χρόνο ενασχόλησης με αυτά, τη δυνατότητα επικοινωνίας με άλλα άτομα. Αναλυτικότερα:

- **Ακατάλληλο περιεχόμενο:** Ορισμένα παιχνίδια ενδέχεται να μην είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού, καθώς μπορεί να περιλαμβάνουν βίαιο ή ακατάλληλο περιεχόμενο ή σκηνές που αποσκοπούν στην πρόκληση τρόμου ή φόβου. Η έκθεση σε βίαιο και ακατάλληλο περιεχόμενο μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της επιθετικής και βίαιης συμπεριφοράς, στη χρήση χυδαίου και ακατάλληλου λεξιλογίου και να περιορίσει, σημαντικά, θετικές κοινωνικές συμπεριφορές (π.χ., ενσυναίσθηση, αποδοχή).
- **Πολύωρη ενασχόληση (εθισμός):** Τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν πιθανό κανάλι εθισμού. Η πολύωρη ενασχόληση με αυτά μπορεί να αποβεί αρνητική για τις σχολικές επιδόσεις και τις κοινωνικές δραστηριότητες, περιορίζοντας τις καθημερινές δραστηριότητες και την πραγματική και την ουσιαστική επαφή με συνομηλίκους ή και με την οικογένεια.
- **Επικοινωνία με αγνώστους (αποπλάνηση).** Οι εικονικές κοινότητες διαδικτυακών παιγνιδιών, στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και οι έφηβοι, ενθαρρύνουν την πιθανή επαφή με κάποιον/α, ο/η οποίος/α να επιθυμεί, ενδεχομένως, να εκφοβίσει ή να παρενοχλήσει. Εάν κάποιος/α συμμετέχει σε παιχνίδια για πολλούς παίκτες στο Διαδίκτυο (όπου παίζει ενάντια σε άλλα άτομα, ενδεχομένως από διάφορα μέρη του κόσμου), μπορεί να κινδυνεύει να ακούσει προσβλητική γλώσσα από άλλους παίκτες, να εκφοβίζεται ή να θέτει τον εαυτό του στην ευάλωτη θέση να καταστεί θύμα σεξουαλικής παρενόχλησης.
- **Καταναλωτισμός:** Πολλά διαδικτυακά παιχνίδια ενθαρρύνουν και προωθούν την αγορά προϊόντων, αποτελώντας δαπανηρές παγίδες, διαμορφώνοντας εθιστικές υλιστικές συμπεριφορές.

Εισηγήσεις σε γονείς και κηδεμόνες

Συμμετέχετε στη ψηφιακή ζωή του παιδιού σας - Η ενασχόληση των παιδιών και των νέων με τις ψηφιακές συσκευές και το Διαδίκτυο θα πρέπει να γίνεται με την ενεργή και καθοδηγητική υποστήριξή σας, μέσω ανοικτού διαλόγου και συζήτησης. Είναι σημαντικό να μιλήσετε και να γνωρίζετε για τις αγαπημένες του δραστηριότητες και τα αγαπημένα διαδικτυακά παιχνίδια. Μην διστάσετε να παίξετε, μαζί με το παιδί σας, τα αγαπημένα του διαδικτυακά παιχνίδια, μαθαίνοντας τον σκοπό του παιχνιδιού, γιατί του αρέσει, τι σκέφτεται για αυτό κ.λπ.

Ελέγξτε το περιεχόμενο του διαδικτυακού παιχνιδιού - Είναι πολύ σημαντικό να παρέχετε τη δυνατότητα στα παιδιά και στους/στις νέους/ες να παίζουν διαδικτυακά / ηλεκτρονικά παιχνίδια. Ωστόσο, όπως πάντοτε, είναι αναγκαίο και επιτακτικό να φροντίσετε και να ελέγξετε, ώστε η πρόσβαση σε αυτά να γίνεται, αυστηρώς, στη βάση της καταλληλότητας τόσο του περιεχομένου όσο και των ηλικιακών ορίων. Στους συνδέσμους:

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/materialvideo/pegi-system%20https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/PEGI-simanseis>,

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/PEGI-simanseis%20https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/PEGI-systima-katataxis-qia-vinteopaixnidia>

μπορείτε να ενημερωθείτε για το σύστημα ηλικιακών διαβαθμίσεων του περιεχομένου των παιχνιδιών **PEGI (Pan-European Game Information)**. Το σύστημα **PEGI** δημιουργήθηκε, για να προστατέψει τα παιδιά, αλλά και για να βοηθήσει τους γονείς να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις για την αγορά των παιχνιδιών.

Θέστε χρονικούς περιορισμούς – Ενημερώστε ότι ο χρόνος ενασχόλησής του με τα διαδικτυακά παιχνίδια δεν θα πρέπει να επηρεάζει τη συμμετοχή σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες, στο σχολικό διάβασμα και στον ύπνο. Ενθαρρύνετε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και διαπροσωπικές σχέσεις του παιδιού σας, ενισχύοντας την επέκταση του δικτύου των φίλων του και δώστε ευκαιρίες για εμπλοκή σε υγιείς δραστηριότητες (π.χ. αθλοπαιδιές, χορός, ζωγραφική, γυμναστική, μουσική), εμπλουτίζοντας δημιουργικά τον χρόνο του και συμβάλλοντας στον περιορισμό του χρόνου ενασχόλησης σε διαδικτυακά παιχνίδια και άλλες συναφείς δραστηριότητες.

Αναφερθείτε σε πιθανούς κινδύνους - Μην διστάσετε να μιλήσετε για τους κινδύνους που μπορεί προκύψουν στα διαδικτυακά / ηλεκτρονικά παιχνίδια (π.χ., εκφοβιστικές ή άλλες ενοχλητικές συμπεριφορές, επικοινωνία με αγνώστους, ακατάλληλο περιεχόμενο)

και συμβουλευστε για σχετικούς τρόπους αντιμετώπισής τους. Είναι σημαντικό τα παιδιά να ενημερωθούν ότι, κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, θα πρέπει να επιδεικνύουν τον απαραίτητο σεβασμό, τόσο στους κανόνες όσο και στους άλλους παίκτες, να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά με τα προσωπικά τους στοιχεία (συμπεριλαμβανομένων των φωτογραφιών τους) και τον διαμοιρασμό πληροφοριών, να μην συναινούν στη συνάντηση με άλλους παίκτες, χωρίς την άδεια και παρουσία των γονιών τους και να αναφέρουν οποιαδήποτε ζητήματα ή δυσκολίες συναντήσουν. Ειδικότερα, μην διστάσετε να μιλήσετε για εκφοβιστική ή άλλη ενοχλητική συμπεριφορά (π.χ., απειλές, χυδαία γλώσσα), σημειώνοντας τη σημαντικότητα της άμεσης αναφοράς και ενημέρωσης σε εσάς ή σε κάποιον/α άλλον/η ενήλικα που εμπιστεύονται.

Αν ανησυχείτε για την ενασχόληση του παιδιού σας με τα διαδικτυακά / ηλεκτρονικά παιχνίδια, εντοπίστε για τις επιλογές γονικού ελέγχου που υπάρχουν. Τα εργαλεία γονικού ελέγχου, τα οποία διατίθενται σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και κονσόλες, προσθέτουν κάποιους περιορισμούς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ειδικότερα, τα εργαλεία γονικού ελέγχου επιτρέπουν τον καθορισμό συγκεκριμένων παραμέτρων για τα παιχνίδια, όπως είναι, μεταξύ άλλων, η ηλικία, η καταλληλότητα του παιχνιδιού, η διάρκεια χρόνου του παιχνιδιού, η φραγή στην προσθήκη φίλων, το μπλοκάρισμα στη δυνατότητα για συνομιλία και συγγραφή μηνυμάτων, η προστασία της ιδιωτικής ζωής, ο αποκλεισμός ατόμων που δεν ακολουθούν τους κανόνες της κοινότητας, η αναφορά ακατάλληλων συμπεριφορών άλλων παικτών κ.λπ.

Ωστόσο, οι έλεγχοι αυτοί δεν υποκαθιστούν τη γονική συμμετοχή και δεν αποτελούν πανάκεια λύση ή τη μοναδική απάντηση για την ασφάλεια των παιδιών. Η συνεχής παρουσία και υποστήριξη σε όλες τις διαδικτυακές εμπειρίες των παιδιών σας είναι απαραίτητη και καθοριστική.

Επιπλέον

- Διατηρήστε καλές σχέσεις με το παιδί σας και αναπτύξτε ουσιαστική επικοινωνία, ώστε να αισθάνεται άνετα να σας αναφέρει τη διαδικτυακή του δράση (διαδικτυακούς φίλους, ιστοσελίδες που επισκέπτεται κ.λπ.) και τυχόν διαδικτυακούς κινδύνους που αντιμετωπίζει. Τα παιδιά και οι νέοι/νέες είναι σημαντικό να γνωρίζουν σε ποιον/α θα μπορούν να απευθύνονται για βοήθεια.
- Ελέγχετε τη συναισθηματική ευημερία του παιδιού σας, διερευνώντας εάν υπάρχει κάτι το οποίο το απασχολεί και το δυσκολεύει συναισθηματικά.
- Αν ανησυχείτε για πιθανούς κινδύνους στο Διαδίκτυο (π.χ., εκφοβισμό, επιβλαβές περιεχόμενο, επικίνδυνα παιχνίδια), μην διστάσετε να μιλήσετε ανοιχτά στο παιδί σας. Ρωτήστε τι σκέφτεται και συζητήστε, με εποικοδομητική και όχι κριτική διάθεση.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, αναφορικά με τις προκλήσεις, που σχετίζονται με τη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών και γενικότερα του Διαδικτύου, δεν είστε μόνοι/ες.

Μπορείτε να καλέσετε για σχετική υποστήριξη στη Γραμμή Βοήθειας 1480, <https://www.cybersafety.cy/helpline> και Γραμμή Καταγγελιών 1480 καθώς και



<https://www.cybersafety.cy/hotline>, του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου – CYberSafety <https://www.cybersafety.cy/>

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://www.internetsafety.pi.ac.cy> για εκπαιδευτικό/ πληροφοριακό υλικό και να ενημερωθείτε από τον Οδηγό Γονέων:

https://www.cybersafety.cy/udata/contents//files/CyberSafety/Awareness/PSP-GuideForParents-ForPrint.pdf?fbclid=IwAR2w4jzI7J5ruwjEn7IVRLAHyl-BW0U3oTNC0qLN21KxcLPJPo3_aAt8Iuc

για σημαντικές πληροφορίες για την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του Διαδικτύου.